

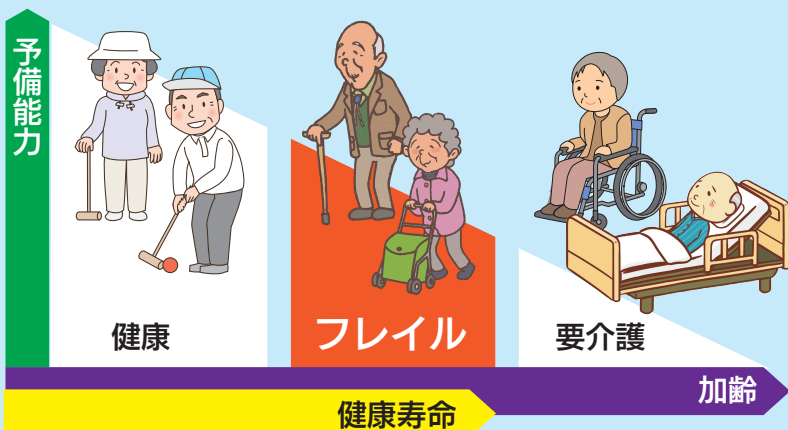
長引く自粛生活で増加中！

防ごう！フレイル



フレイルとは、健康な状態と要介護状態の中間のことで「虚弱」を意味します。フレイルが進むと抵抗力が低下したり、感染症が重症化しやすくなります。自粛生活中でもできる簡単な運動でフレイルを防ぎましょう。

介護が必要になる一歩手前が「フレイル」



平均寿命 女性 87.74 歳 男性 81.64 歳

健康寿命 女性 75.37 歳 男性 72.68 歳



フレイルチェック

- ☐ 半年以内に体重が2、3kg落ちた
- ☐ ペットボトルの蓋が開けにくくなった
- ☐ わけもなく疲れたような感じがする
- ☐ 歩くスピードが遅くなった
- ☐ 軽い運動や体操、定期的な運動をしていない

1～2カ所該当

フレイルになる危険性が高い

3カ所以上該当

フレイルです

家でできる「フレイル体操」



片足立ち
左右1分間
1日3回



スクワット
5～6回
1日3回



注
つま先より膝が前に
出ないようにしましょう

1、2、3、4とゆっくり数えながら
お尻を後ろに突き出すよう上体を落とす。
5、6で止める。

7、8、9、10とゆっくり
数えながら元に戻る



かかと上げ
20回
1日3回

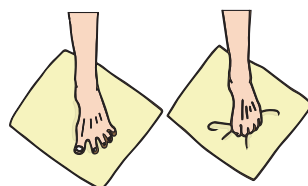


座ってもできます



関節曲げ伸ばし
左右10回
1日3回

椅子に座った状態で片足ずつゆっくり
伸ばし、つま先を手前に起こす。



タオルギャザー

- ①椅子に座りタオルの上に足を置く
- ②かかとを付けたまま足の指をしっかりと上に上げる
- ③指を曲げながらタオルを引き寄せる



ウォーキング
1日20分程度

※人ごみを避け、体調の
良い時に無理せず歩
きましょう

毎日きちんと食べてフレイル予防！

※10の食品群の頭文字をとったもので、ロコモチャレンジ！推進協議会が考案した合言葉